

# به نام خدا





# بیماریهای شایع عضلانی اسکلتی در سالمندان

2



استاد: سرکار خانم دکتر مطلبی  
تهیه کنندگان:  
الهه تقوایی  
نازنین سلطانی

# بیماری‌های شایع عضلانی – اسکلتی در سالمندی

❖ استئوپروزیس

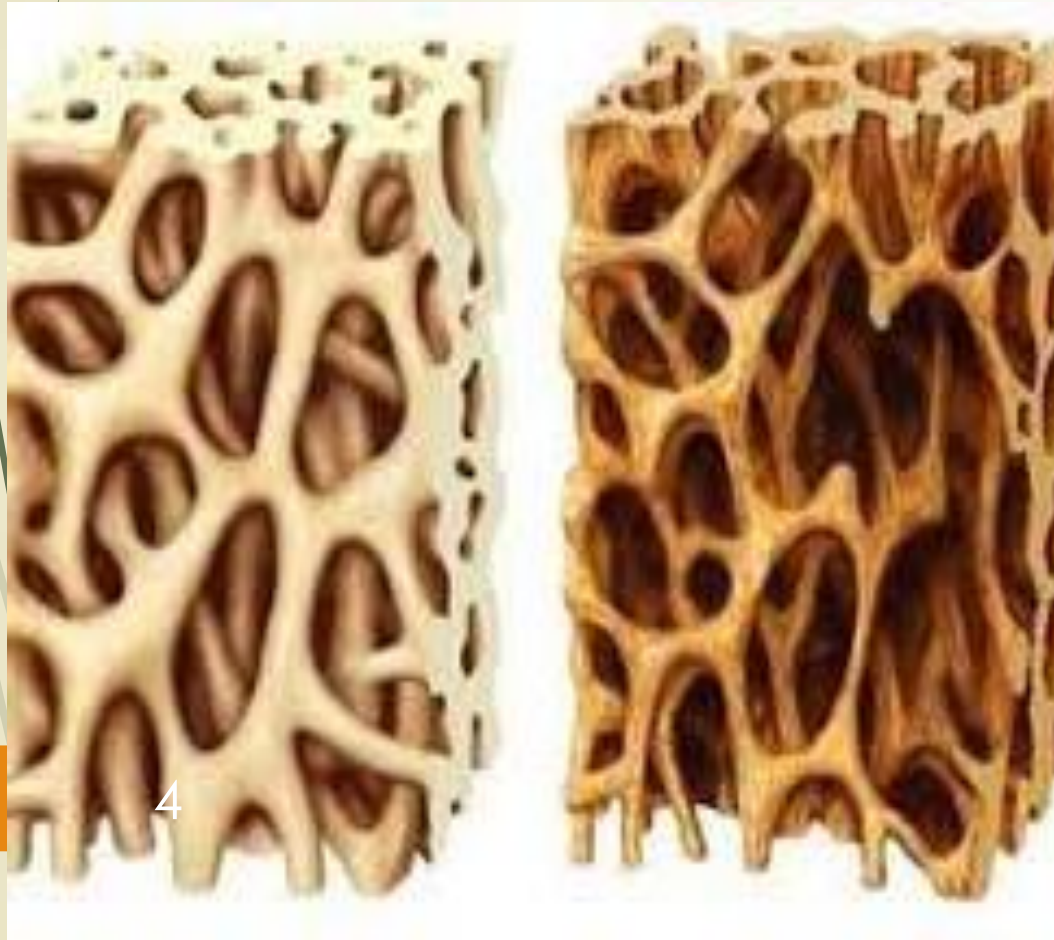
❖ آرتрит

❖ استئومالاسیا

❖ آتروفی عضلات

❖ تخریب دیسک مهره‌های ستون فقرات

# استئوپروز



استئوپروز یا پوکی استخوان به معنای کاهش تراکم و استحکام توده استخوانی است که با شکننده نمودن استخوانها بیماران را در معرض احتمال بالای شکستگی استخوانی که تظاهر اصلی این بیماری است قرار میدهد.

# علل ایجاد



۱- افزایش سن

۲- یائسگی

۳- سایر عوامل خطرزا

## عوامل خطر شکستگی های استئوپروتیک

### عوامل غیر قابل تغییر :

سابقه شکستگی در بزرگسالی ، سابقه شکستگی در وابستگان درجه یک ، نژاد قفقازی و آسیایی ، سنین بالا ، جنس مونث ، دمانس (اختلال حواس) و سستی و ضعف عمومی

### عوامل قابل تغییر:

BMD پایین ، سیگار ، وزن پایین ، نقصان در سطح استروژن خون که شامل یائسگی زودرس (زودتر از سن ۴۵ سال) میباشد ، مصرف گلوکوکورتیکوئید خوراکی ، الکلیسم ، سطح پایین کلسیم دریافتی در طول زندگی و زمین خوردنهای مکرر ، فقدان یا کمبود فعالیت فیزیکی و کاهش تیزبینی

# پیشگیری



ورزش

پیاده روی

آب درمانی



# آرتریت

آرتریت به معنای التهاب مفاصل است.

در حال حاضر بیش از ۱۰۰ نوع آرتریت وجود دارد که شایعترین انواع آنها عبارتند از:

➤ استئوآرتریت

➤ آرتریت روماتوئید





## اُستئوآرتريت

در استئوآرتريت تحليل غضروف مفصلی و سايش استخوان ها به هم را داریم که باعث التهاب بافت‌های اطراف می‌گردد. اين عارضه ممکن است هر یک از مفاصل را درگیر سازد ولی شایع‌ترین مفاصل درگیر عبارتند از مفاصل **دست، پا، زانو، ران و ستون فقرات.**

نهایتاً **درد، التهاب و کاهش حرکت** در مفصل به وجود می‌آید.

# علايم شايع

درد مفاصل

محدوديت حرکت

کاهش انعطاف پذيري مفاصل

التهاب وتورم مفاصل

صدای سائیده شدن



# آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) یک بیماری التهابی و خودایمنی است که مفاصل سراسر بدن را تحت تاثیر قرار می دهد.

شایعترین مفاصل درگیر عبارتند از:

مفاصل دست

مفاصل پا

## علائم



✓ درد

✓ گرفتگی و خشکی مفاصل (در صبح بیشترین شدت را دارد)

✓ ورم

✓ محدودیت دامنه ی حرکتی





# استئومالازی



استخوان‌ها به علت مشکلات ناشی  
از متابولیسم ویتامین (D) نرم می‌شود.

شروع بیماری با کمردرد و درد اندام‌ها است.  
در بلند مدت با انحراف ستون فقرات کیفوز  
یا لوردوز و در استخوان‌های دراز کمانی شدن  
مشاهده می‌شود.

# آتروفی عضلات

اندازه و مقدار عضله همراه با افزایش سن ما کاهش پیدا می‌کند. این فرایند به وسیله عواملی که در ترکیب با یکدیگر عمل می‌کنند ایجاد می‌شود.



## تخریب دیسک مهره‌های ستون فقرات

➤ دیسک‌ها اجزایی نرم هستند و در فاصله بین مهره‌های ستون فقرات قرار دارند.

➤ این دیسک‌ها به عنوان ضربه گیر ستون فقرات عمل می‌کنند و باعث می‌شوند ستون فقرات خم شود و بچرخد.

➤ تخریب دیسک‌ها می‌تواند در هر قسمتی از ستون فقرات رخ دهد، اما بیشتر در دیسک‌های کمر و گردن بروز می‌کند.

# تغییرات و تخریب دیسک ها باعث بروز مشکلات زیر می شود:

- درد گردن و پشت

- استئوآرتریت؛ از بین رفتن  
غضروف مفاصل

- فتق دیسک؛ برآمدگی و بیرون زدن  
و یا پارگی دیسک بین مهره ها

- تنگ شدن کانال نخاع: مجرای در  
ستون فقرات که نخاع درون آن قرار  
دارد.





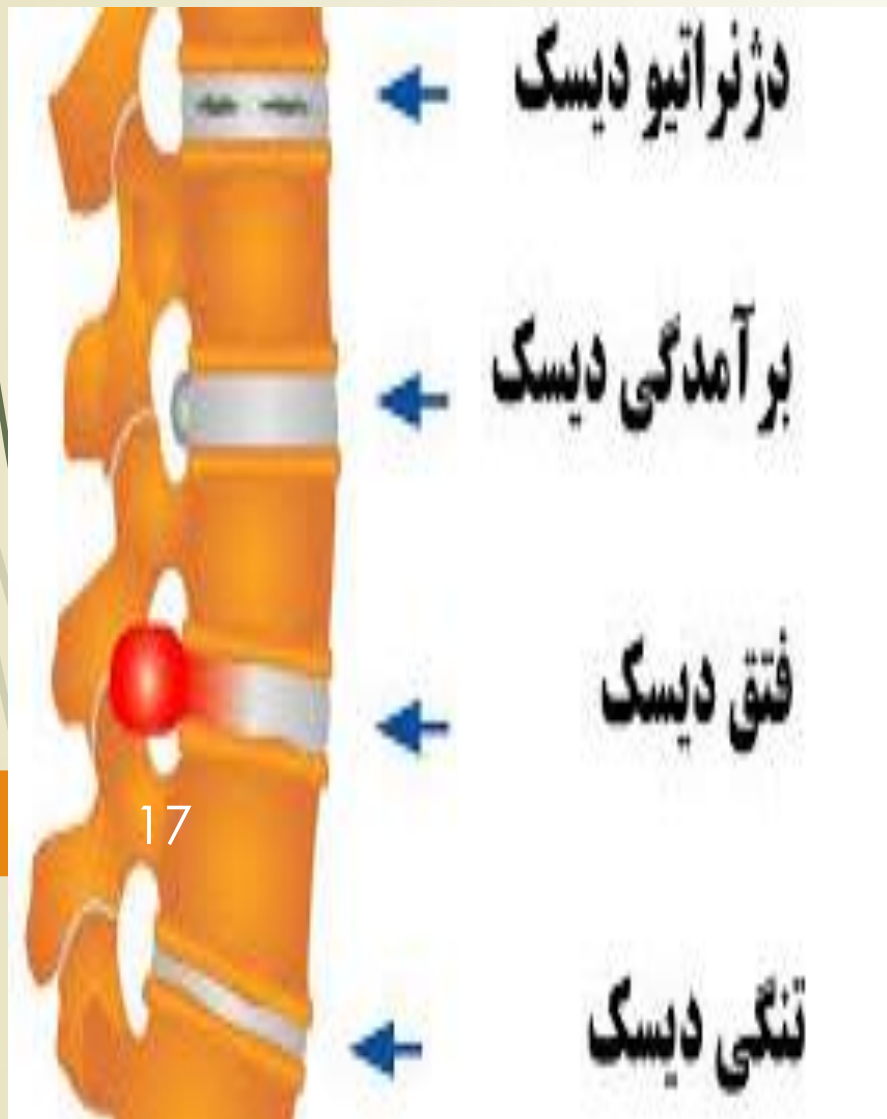
# علل

کاهش مایعات در دیسک ها

پارگی یا ترک خوردگی کوچک در لایه بیرونی دیسک  
(کپسول دیسک)

این مشکلات بیشتر در افرادی که سیگار می کشند و یا  
کارهای بدنی سنگین (مثل بلند کردن مکرر اجسام  
سنگین) انجام می دهند، دیده می شود.

افراد چاق نیز بیشتر دچار تخریب دیسک بین مهره ای  
می شوند.





با تشکر از توجه شما